

2010 9月

カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4	5
昼			鮭の塩焼き	牛肉と大根の煮物	チキンステーキ	ピリ辛南蛮	他人丼
cal			エネルギー 504kcal 塩分 3.27g カリウム 745.2mg	エネルギー 553kcal 塩分 2.27g カリウム 813.4mg	エネルギー 606kcal 塩分 2.15g カリウム 676.5mg	エネルギー 529kcal 塩分 4.29g カリウム 677.7mg	エネルギー 578kcal 塩分 4.37g カリウム 866.4mg
夕	八宝菜		ハムピラフ	鰯の照焼き	松風焼き	鰯レモン風味焼き	
	6	7	8	9	10	11	12
昼	魚のおろし煮	豚の生姜焼き	すき焼風煮	鮭の柚子風味田楽	鯖の西京漬け	豚肉甘辛炒め	タラと豆腐の炊合わせ
cal	エネルギー 578kcal 塩分 3.72mg カリウム 814.2mg	エネルギー 633kcal 塩分 3.38g カリウム 933.3mg	エネルギー 540kcal 塩分 3.34g カリウム 749.9mg	エネルギー 528kcal 塩分 3.14g カリウム 830.4mg	エネルギー 528kcal 塩分 2.91g カリウム 860.8mg	エネルギー 625kcal 塩分 3.24g カリウム 628.7mg	エネルギー 479kcal 塩分 3.81g カリウム 738.5mg
夕	ささみフライ	西京焼き	メバルの煮付け	焼肉風	鶏の酒蒸し	サーモンステーキ	ビーフシチュー
	13	14	15	16	17	18	19
昼	肉団子甘酢あんかけ	鰯の煮付け	鯖の塩焼き	グリルハンバーグ	鶏のごまだれ焼	さんまの梅干煮	ハヤシライス
cal	エネルギー 543kcal 塩分 2.37g カリウム 531.6mg	エネルギー 476kcal 塩分 3.79g カリウム 787.3mg	エネルギー 585kcal 塩分 3.46g カリウム 952.3mg	エネルギー 634kcal 塩分 3.38g カリウム 778.1mg	エネルギー 553kcal 塩分 3.55g カリウム 810.1mg	エネルギー 606kcal 塩分 3.86g カリウム 765.8mg	エネルギー 655kcal 塩分 3.37g カリウム 604.4mg
夕	白身魚の千草焼き	鶏の鍋照焼き	つみれ鍋	鰯の竜田焼き	赤魚煮付け	豚肉と野菜のソテー	鯖の照り煮
	20	21	22	23	24	25	26
昼	鯛の酒蒸し	豚じゃが煮	牛肉時雨煮	魚の金山寺焼き	鰯フライ	鶏肉団子の煮物	太刀魚の焼浸し
cal	エネルギー 544kcal 塩分 4.43g カリウム 922.0mg	エネルギー 593kcal 塩分 4.10g カリウム 876.0mg	エネルギー 542kcal 塩分 3.34g カリウム 849.5mg	エネルギー 527kcal 塩分 4.75g カリウム 633.2mg	エネルギー 597kcal 塩分 3.04g カリウム 776.8mg	エネルギー 543kcal 塩分 3.40g カリウム 731.4mg	エネルギー 685kcal 塩分 3.04g カリウム 961.3mg
夕	豆腐ハンバーグ	鮭の塩焼き	鯖とねぎのさっと煮	散らし寿司	他人丼	ほっけの塩焼き	豚肉と茄子の味噌炒め
	27	28	29	30			
昼	トンカツ	鮭ホイル焼き	赤魚煮付け	鶏の吉野揚げ			
cal	エネルギー 731kcal 塩分 4.57g カリウム 714.8mg	エネルギー 538kcal 塩分 4.03g カリウム 913.7mg	エネルギー 567kcal 塩分 2.94g カリウム 828.4mg	エネルギー 643kcal 塩分 1.60g カリウム 567.2mg			
夕	さんまの塩焼き	クリームシチュー	三色丼	白身魚の蒸し			

